

STUDI FENOMENOLOGI DAMPAK DISMINOREA PADA POLA KEBIASAAN REMAJA DI SMP NEGERI I RAMBAH**Rita Apridayati^{1*}, Wahyuni Tami Lubis², Nopi Purnomo³**Fakultas Kesehatan Universitas Fort De Kock Kota Bukittinggi¹, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan², Institut Teknologi dan Sains Padang Lawas Utara³^{*}Corresponding Author : rita.apridayati@gmail.com**ABSTRAK**

Disminorea adalah suatu kelainan menstruasi yang kondisi medisnya terjadi sewaktu haid/menstruasi dapat mempengaruhi ataupun mengganggu aktivitas, gejala yang sering dialami seperti nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Menurut WHO (2015) terdapat sekitar 264 juta orang mengalami kecemasan, gangguan kecemasan meliputi rasa ketakutan, rasa lelah, susah tidur, dan masalah pencernaan. Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia angka kejadian disminorea di Dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami disminorea. Berdasarkan Data Dinas kesehatan Rokan Hulu (2019) diketahui Prevalensi Kecemasan mencapai 4.3% (4.936 Orang) mengalami kecemasan, dan 59.5% remaja mengalami disminorea. Oleh karna itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak disminorea pada pola kebiasaan remaja di SMP Negeri I Rambah Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu Propinsi Riau. Jenis penelitian ini adalah menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu sebanyak 7 partisipan. Penelitian ini dilakukan pada bulan mei-juni 2020 di SMP Negeri 1 Rambah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 3 Skema yaitu Skema 1 Karakteristik nyeri yang dialami oleh remaja di SMP Negeri I Rambah, Skema II Dampak Disminorea bagi remaja di SMP Negeri I Rambah dan Skema III Upaya penanganan Disminorea yang dilakukan partisipan. Kesimpulan penelitian, karakteristik disminorea, upaya dan dampak disminore untuk mencegah kecemasan pada remaja disminorea. Oleh karena itu, diharapkan kepada petugas kesehatan (Bidan) dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan mencegah kecemasan terhadap remaja yang mengalami disminorea.

Kata kunci : dampak disminorea, fenomenologi, pola kebiasaan remaja

ABSTRACT

Dysminorrhoea is a menstrual disorder in which a medical condition occurs during menstruation/menstruation that can affect or interfere with activities, symptoms that are often experienced include pain or soreness in the abdominal or pelvic area. According to the WHO (2015), 264 million people feel anxiety. Anxiety includes fear, fatigue, insomnia, and digestive problems. Based on the World Health Organization, 50% of women in every country suffer from dysminorrhea dysminorrhoea. Based on data from Rokan Hulu Health Service, it is known that the prevalence of anxiety reaches 4.3% (4,936 people) felt anxiety, and 59.5% of teenagers had dysminorrhea. Therefore, this study aims to determine Teenagers' Anxiety Toward Dysminorrhea at SMP Negeri I Rambah, Rambah, Rokan Hulu, Riau. It was qualitative research with a descriptive phenomenological approach. It was conducted on May-June 2020 at SMP Negeri I Rambah, Rambah, Rokan Hulu, Riau. The data was collected through in-depth interviews. By using purposive sampling technique, 7 participants were chosen as the samples. at SMP Negeri I Rambah, Rambah, Rokan Hulu, Riau The results of this study found in 3 themes 1. Characteristics of pain adolescents 2 The Impact of Dysminorea. 3 Efforts to deal with dysminorea by participants. The conclusion of this study, the characteristics of dysminorrhea, efforts and impact of dysminorrhea to prevent anxiety in adolescent dysminorrhea. Therefore, it is hoped that health workers can increase health promotion activities to prevent anxiety for teenagers who suffer from dysminorrhea.

Keywords : *phenomenology, impact of dysminorrhoea, adolescent habits patterns*

PENDAHULUAN

Disminorea adalah suatu kelainan menstruasi yang kondisinya terjadi sewaktu haid/menstruasi dapat mempengaruhi ataupun mengganggu aktivitas, gejala yang sering dialami seperti nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul (Hironima Niyati Fitri dan Kadek Dwi Aresti, 2020). Menurut *World Health Organization* tahun 2015, terdapat sekitar 264 juta orang mengalami kecemasan, gangguan kecemasan meliputi rasa ketakutan, rasa lelah, susah tidur, dan masalah pencernaan (Tempo, 2019). Di Indonesia kejadian disminorea tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami disminorea primer sedangkan 9,36% mengalami disminorea sekunder (Penelitian, Pengembangan, & Ri, 2010). Persentase kecemasan di Indonesia mencapai 6,1 persen atau sekitar 706.698 juta orang untuk usia ≥ 15 tahun mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data (Riskesdas, 2018) Prevalensi depresi atau kecemasan di Provinsi Riau mencapai 6,6% (17.165 orang) pada penduduk Usia ≥ 15 tahun. Angka kejadian disminorea di Riau pernah diteliti oleh (Wahono, 2012) pada remaja Putri di SMA I Pekanbaru mencapai 59,40 %. Berdasarkan penelitian (Hasanah, 2019) kejadian disminore di Propinsi Riau Pekanbaru mencapai 81,0% pada Remaja putri di SMP 4 PGRI Pekanbaru. Berdasarkan Data Dinas kesehatan Rokan Hulu diketahui Prevalensi Kecemasan mencapai 4,3% (4.936 Orang) mengalami kecemasan pada penduduk usia ≥ 15 tahun (Dinkes, 2018). Sedangkan hasil penelitian Wahyuni, 2014 di Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan hulu dinyatakan 59,5% remaja mengalami disminorea.

Angka insiden tertinggi disminorea terjadi pada perempuan yang mengalami gangguan Kecemasan ringan, sedang hingga berat terjadi gangguan menstruasi (disminorea) gangguan kecemasan ringan sebesar 22%, sedang 29% dan perempuan dengan tingkat kecemasan berat sebesar 44% (Sriati, 2018). Penelitian terdahulu oleh Prihatanti (2010), Yang berjudul Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Iman Syuhodo Pokerto Suhoharjo menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara tingkat kecemasan dengan kejadian disminorea pada remaja putri di pondok pesantren Imam Syuhodo Polokartono Sukoharjo.

Menurut Pratiwi (2019), yang berjudul Efikasi Diri Dan Kecemasan Terhadap Kejadian Disminorea Siswi SMP Negeri 5 Samarinda menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara kecemasan remaja dengan kejadian disminorea pada siswi SMP Negeri 5 Samarinda yaitu 28,3% remaja yang disminorea mengalami kecemasan ringan dan 53,5 % kecemasan berat. Menurut Anita (2015), yang berjudul Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di SMA Al Huda Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Lapung Selatan menunjukkan bahwa dari 69 yang mengalami cemas terdapat 40 responden (50,0%) yang mengalami disminore Pada Remaja Putri Di SMA Al Huda Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Lapung Selatan.

Menurut Oktavianto (2018), yang berjudul Nyeri Dan Kecemasan Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Remaja Disminorea menyatakan terdapat hubungan antara kecemasan dan disminore di SMP 1 Banguntapan, Bantul Yogyakarta dengan hasil 14,95% Remaja mengalami kecemasan saat disminorea. Sedangkan Hasil Penelitian Hasanah (2019), yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian disminorea pada mahasiswa Prodi D III Kebidanan Fikes Universitas Respati Yogyakarta menyatakan ada hubungan antara kecemasan dengan kejadian disminorea pada mahasiswa Prodi D III Kebidanan Fikes Universitas Respati Yogyakarta dengan hasil 33(64,7%) mahasiswa yang disminorea mengalami kecemasan.

Salah satu penyebab disminorea adalah faktor psikis, salah satu faktor psikis tersebut adalah kecemasan, Kecemasan akan mempengaruhi psikis yaitu mempengaruhi kerja

hipotalamus, hipotalamus akan mempengaruhi kerja hormone yang akhirnya menjadi tidak seimbang yang akan mengakibatkan kadar hormone serotonin di otak menurun. Kadar hormone serotonin yang rendah akan menimbulkan banyak keluhan seperti payudara nyeri, pinggang merasa sakit, nyeri perut, pembengkakan tangan dan kaki, mudah lelah, pusing, mudah bingung, mudah pingsan dan sebagainya (Bahri, 2013).

Wanita dalam kehidupanya tidak luput dari adanya siklus haid normal yang terjadi secara periodik, kita akan merasa terganggu bila hidupnya mengalami perubahan, terutama bila haid menjadi lebih lama dan banyak, tidak teratur, lebih sering atau tidak haid sama sekali. Penyabab gangguan haid dapat karena gangguan psikologis seperti stress, emosi maupun cemas (Purwoastuti, 2015). Penelitian terdahulu oleh Saguni (2013), menunjukkan bahwa siswi yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena nyeri haid yang dirasakan dalam proses pembelajaran. Hal ini menyebabkan siswi sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami disminorea. Siswi yang mengalami nyeri haid (disminorea) pada saat jam pelajaran berlangsung juga ada yang sampai meminta izin untuk pulang dan terkadang ada yang meminta izin untuk diberikan dispensasi beristirahat di ruangan UKS. Penelitian lain oleh (Putri, S.A, 2017) menyebutkan bahwa disminorea merupakan salah satu penyebab utama absen sekolah pada remaja putri untuk beberapa jam atau beberapa hari.

Disminore ini jika tidak ditangani dapat menimbulkan Dampak bagi kegiatan atau penurunan aktifitas sehari-hari sampai penggunaan terapi, faktor resiko disminorea tidak hanya berkaitan dengan faktor fisiologis tapi juga faktor psikologi termasuk kecemasan (Handayani, 2012). Cukup tinggi pada remaja Dampak utama disminorea diseluruh tubuh antara lain perasaan cemas, rasa letih, sakit daerah bawah pinggang, tegang, pusing, sakit perut serta gangguan aktifitas, lokasi sakit ini juga dirasakan pada perut bagian bawah, sampai paha dan panggul belakang, keluhan sakitnya biasanya ringan sampai berat (Proverawati, 2009).

Berdasarkan wawancara awal di SMP Negeri I Rambah, peneliti melakukan tanya jawab dengan 10 siswi didapatkan jawaban bahwa 5 orang pernah menstruasi mengganggu aktifitas dan gangguan Kecemasan seperti tidak bisa tidur, mudah menangis, tidur tidak nyenyak, dan susah berkonsentrasi, ketakutan disaat disminorea. Dari 9 siswi didapat 4 bertanya kepada orang tuanya tentang disminorea dan orang tuanya tidak dapat memberikan penjelasan. Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa sangat diperlukan penanganan lebih dalam dalam penanganan gangguan disminorea yang dialami anak remaja, karena jika tidak ditangani dengan tepat, maka akan berdampak pada kehidupan sehari-hari remaja tersebut. Penanganan nyeri yang dilakukan ini sebagai upaya untuk meminimalisir ketidaknyamanan yang dirasakan akibat disminorea tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak disminorea pada pola kebiasaan remaja di SMP Negeri I Rambah Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu Propinsi Riau.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dimana merupakan suatu pengetahuan sebagaimana tampak dalam kesadaran, ataupun yang dipersepsikan oleh seseorang, apa yang dirasa dan diketahui melalui pengalamannya (Neolaka, 2016). Waktu penelitian ini dilakukan selama 4 minggu dimulai pada tanggal 11 Mei 2020 sampai dengan 16 Mei 2020 dan dilanjutkan kembali 1 Juni 2020 sampai dengan 20 Juni 2020. Tempat penelitian di SMP Negeri 1 Rambah, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Dalam penelitian ini pendekatan fenomenologi, pendekatan fenomenologi yang digunakan pada penelitian ini adalah fenomenologi deskriptif, Studi

fenomenologi deskriptif fenomenologi. Adapun beberapa tahap studi fenomenologi deskriptif yang digunakan dalam penelitian yaitu *bracketing, intuition, analizing, dan describing*.

Teknik *purposive sampling* adalah suatu partisipan yang dipilih berorientasi pada tujuan penelitian, calon partisipan berikutnya di pilih berdasarkan informasi oleh partisipan sebelumnya yang dilakukan dengan wawancara (Afriyanti & Rachmawati, 2014 dalam Tanjung 2019). Partisipan dalam penelitian ini yaitu siswi Kelas VII SMP Negeri I Rambah. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan partisipan sampai saturasi, yaitu 3-10 orang partisipan, bila saturasi sudah tercapai, maka jumlah partisipan tidak perlu ditambah (Riemen 1986, dalam Afrino, 2019). Partisipan yang dipilih sesuai dengan kriteria partisipan yang telah ditetapkan pada kriteria partisipan yakni remaja yang mengalami kecemasan saat disminorea.

HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dampak disminorea dengan melakukan wawancara secara langsung dengan partisipan yang sudah ditentukan. Partisipan yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan peneliti berhak dilakukan penelitian dengan catatan partisipan menandatangani informed consent terlebih dahulu. Sehingga jumlah partisipan remaja yang mengalami kecemasan saat disminorea dalam penelitian ini adalah 7 orang partisipan. Adapun karakteristik partisipan pada penelitian ini secara rinci terdapat pada table 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Partisipan	Karakteristik Partisipan						
	Usia (Th)	Pendidikan terakhir	Pekerjaan	Disminorea	Riwayat Disminorea	keluarga	terkaid
P1	13	SD	Pelajar	Ya	Ada(ibu)		
P2	12	SD	Pelajar	Ya	Ada(ibu)		
P3	13	SD	Pelajar	Ya	Tidak ada		
P4	14	SD	Pelajar	Ya	Ada (ibu)		
P5	14	SD	Pelajar	Ya	Tidak ada		
P6	12	SD	Pelajar	Ya	Tidak ada		
P7	13	SD	Pelajar	Ya	Tidak ada		

Dari hasil penelitian diketahui bahwa Partisipan berusia 12 tahun sebanyak 2 partisipan, berusia 13 tahun sebanyak 3 partisipan, berusia 14 tahun sebanyak 2 partisipan. Kemudian disimpulkan bahwa bahwa dari 7 partisipan 3 orang ada riwayat keluarga terkaid disminorea dan 4 orang tidak ada riwayat keluarga. Saturasi data yang telah ditetapkan oleh peneliti sampai pada partisipan ke 7, karena informasi tambahan tidak ditemukan lagi oleh peneliti. Hasil eksplorasi pengalaman dan informasi tentang disminorea masih kurang tujuan penelitian untuk mengetahui Kecemasan pada remaja yang mengalami disminorea. Hasil penelitian ini menghasilkan 3 tema utama yang dapat dilihat pada matriks tema berikut :

Tabel 2. Penyebab Kecemasan pada Remaja yang Disminorea

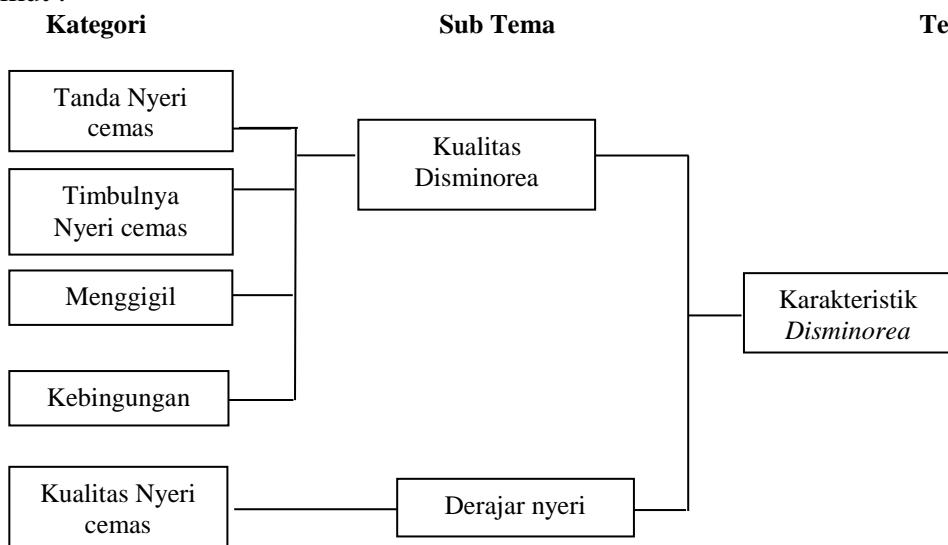
No	Tema	Sub Tema	Kategori
1	Karakteristik nyeri yang dialami oleh remaja di SMP Negeri I Rambah.	Tingkatan atau derajat nyeri Kualitas nyeri/ Rasa nyeri	Timbulnya nyeri Tanda nyeri Kualitas nyeri Menggigil Merasa kebingungan
2	Dampak Disminorea bagi remaja di SMP Negeri I Rambah.	Perubahan pola makan Perubahan pola tidur	Tidak nafsu makan Nafsu makan meningkat

	Perubahan psikologis Perubahan proses belajar	Susah tidur Mudah Mengantuk Sensitif Menyendiri Konsentrasi menurun
3	Upaya penanganan <i>Disminorea</i> yang dilakukan partisipan	Penangan sendiri Minum air hangat kompres air hangat Minum susu Minum air rebusan jahe

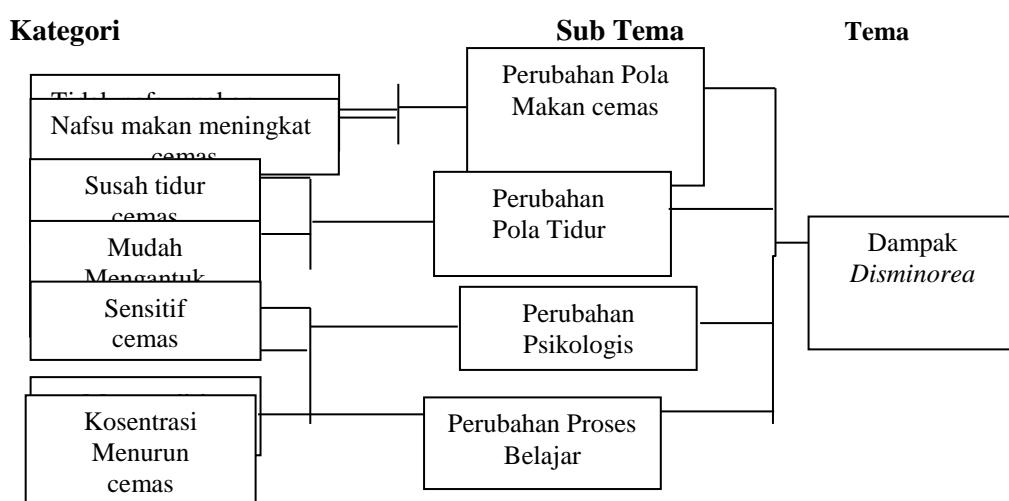
Berikut peneliti memaparkan hasil penelitian yang didapatkan dari pernyataan-pernyataan partisipan saat dilakukan wawacara.

Tema 1 Karakteristik Nyeri yang Dialami Oleh Remaja di SMP Negeri I Rambah.

Disminorea yang dialami oleh masing-masing partisipan berbeda-beda, baik dari segi durasi nyeri, sifat nyeri, gejala penyerta nyeri, derajat nyeri, lokasi dan kualitas dari nyeri itu sendiri. Semua ungkapan partisipan terkait dengan karakteristik *disminorea* dalam skema 1 berikut :



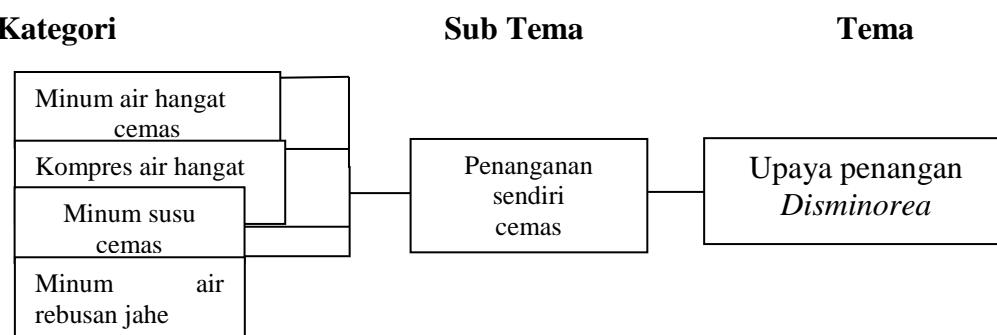
Tema 2 Dampak *Disminorea* Bagi Remaja di SMP Negeri I Rambah



Disminorea yang dialami oleh remaja perempuan akan menimbulkan dampak dalam kehidupan sehari-harinya. Dampak tersebut akan menimbulkan berbagai macam perubahan pada remaja perempuan, berbagai macam perubahan yang terjadi diantaranya perubahan pola makan, pola tidur, emosi, aktifitas dan proses belajar. semua ungkapanpartisipan terkait dampak disminorea dalam skema 2.

Tema 3 Upaya Penanganan Disminorea yang Dilakukan Partisipan

Disminorea yang dialami jika tidak ditangani dengan tepat, maka akan berdampak pada kehidupan sehari-hari remaja tersebut. Penanganan nyeri yang dilakukan ini sebagai upaya untuk meminimalisir ketidaknyamanan yang dirasakan akibat disminorea tersebut. Semua ungkapan partisipan terkait dengan upaya penanganan disminorea dalam skema 3.



Skema 3. Tema 3 Upaya Penanganan Disminorea

PEMBAHASAN

Tema 1 Karakteristik disminorea yang Dialami Oleh Remaja di SMP Negeri I Rambah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa karakteristik disminorea selama menstruasi yang dialami masing-masing remaja terdiri dari durasi disminora, gejala penyerta disminorea, tingkat disminorea dan kualitas diminorea. Hal ini didukung oleh Teori yang dikemukakan oleh Manam (2011) dalam Nuryani (2011) dimana nyeri yang dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau nyeri timbul terus menerus. Pernyataan yang sama dikemukakan oleh Wiknjosastro dalam Nuryani (2011) bahwa sifat disminorea adalah kejang berjangkit-jangkit, nyeri yang diasakan hilang timbul. Durasi nyeri dapat dilihat dari nyeri itu muncul serta bagaimana pola nyeri tersebut, menetap atau hilang timbul (Marmo dan Ancy, 2013). Sejalan dengan penelitian Aziato (2014) menunjukkan bahwa disminorea dimulai dari sebelum mestruasi dan saat menstruasi, disminorea yang dialami remaja sangat bervariasi permulaan waktunya mulai dari sebelum menstruasi hingga hari kelima selama menstruasi. Pola disminorea dalam hasil penelitian ini yaitu muncul bertahab, hilang timbul dan menetap.

Gejala penyerta dari disminorea yang dirasakan wanita sangatlah bervariasi. Hasil penelitian ini, menfambarkan bahwa gejala penyerta disminorea yaitu nyeri pada perut bagian bawah, nyeri pinggang dan punggung, nafsu makan menurun. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Pediatri (2010) tentang gambaran disminorea pada remaja putri sekolah menengah pertama di manado menyatakan, bahwa hampir dua pertiga (59,4%) mengalami disminore tidak disertai dengan gejala penyerta dan (40,6%) disertai gejala penyerta seperti mual muntah, mudah marah atau gangguan emosi, sakit kepala, sulit berkonsentrasi dan pingsan. Hal ini didukung oleh penelitian Amita (2018) tentang karakteristik disminorea pada mahasiswa program studi kebidanan anggatan 2015 di Bali menyatakan bahwa gejala

penyerta disminorea yaitu pusing, mual muntah, sakit kepala, nyeri perut, diare, mudah emosi dan pingsan.

Kadar atau derajat disminorea yang dialami remaja selama menstruasi pada masing-masing remaja sangat bervariasi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa empat dari tujuh partisipan mengalami nyeri nyeri sedang, sedangkan dua dari dari tujuh partisipan mengatakan nyeri ringan dan sisanya mengalami nyeri berat. Partisipan mengatakan ringan karna nyeri yang ia rasakan masih dapat ditolerir dan masih bisa beraktifitas, sedangkan untuk nyeri sedang dan berat partisipan mengatakan bahwa nyeri ini bisa menyebabkan partisipan kesakitan dan menganggu aktifitas sehari-hari, sesuai dengan penelitian Junianan (2019) tetang derajat disminorea dengan upaya penanganan pada remaja putri menyatakan dari hasil penelitian bahwa sebagian besar yaitu (40,3%) memiliki derajat disminorea sedang dan ringan (39,5%) dan sedangkan berat (20,2%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rahma (2012) gambaran derajat disminorea pada siswi SMK Arjuna Depok menyatakan tingkatan skala nyeri disminorea ringan (51,8%) dan tingkatan skala nyeri berat yaitu (49,2%). Penelitian shabinaya (2018) pada siswi SMPN 87 Jakarta menunjukkan hasil bahwa (47%) nyeri ringan(43%) nyeri sedang dan (13%) mengalam nyeri berat.

Kualitas atau deskripsi nyeri menstruasi yang dirasakan remaja sangatlah berbeda-beda, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada partisipan mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan seperti ingin buang ai besar, panas melilit, nyeri atau pegal, bahkan ada yang merasakan bingung dengan yang ia rasakan. Penelitian ini sesuai dengan penelitian purwanti (2015) menunjukkan bahwa 15 dari 46 responden mengatakan bahwa nyeri menstruasi yang mereka rasakan seperti ingin buang air besar, nyeri perut. Penelitian lain yang dilakukan Nuryani (2011) menunjukkan bahwa kualitas nyeri yang dirasakan itu seperti terikat, ditekan, dicubit, dan menyebar ke punggung dan pinggang. Menurut asumsi peneliti Karakteristik disminorea yang diungkapkan partisipan pun berbeda-beda. Hal ini dikarenakan disminorea yang dirasakan adalah sebuah perasaan atau penilaian subjektif, dimana hasil akhirnya nanti adalah bervariasinya kecemasan dan pengalaman disminorea antara satu orang dengan lainnya, Oleh Karena itu, Diharapkan Kepada Petugas Kesehatan (Bidan) agar melakukan Promosi Kesehatan untuk mencegah kecemasan pada remaja yang mengalami disminorea.

Dampak Disminorea Bagi Remaja di SMP Negeri I Rambah

Berdasarkan Hasil penelitian ini menunjukkan dampak disminorea yang diakui partisipan meliputi perubahan pola tidur, perubahan pola makan, perubahan psikologis, intoleran aktifitas dan perubaha proses belajar. sesuai dengan pernyataan Nuryani (2011) menunjukkan bahwa disminorea menimbulkan efek diantaranya yaitu gangguan aktifitas, ganggu nafsu makan, perubahan mood. Disminorea ini mampu mengubah pola tidur partisipan, perubahan yang dirasakan pun bermacam-macam, ada yang meningkat kualitas tidurnya dan bahkan adapula yang menurun karna merasakan nyeri sesuai dengan teori yang ada dimana penelitian yang dilakukan Gracia,dkk (2011) tidur melibatkan suatu urutan fisiologis yang dipertahankan oleh integritas sistem saraf pusat yang berhubungan dengan perubahan dalam sistem saraf peripheral, endokrin, kardivaskular, pernafasan dan muscular, control dan pengaturan tidur terganggu pada hubungan antara dua mekanisme serebral yang mengaktifitaskan secara intermitten dan menekan pusat otak tertinggi untuk mengontrol tidur dan terbangun.

Ketidakstabilan emosi juga terjadi pada remaja yang mengalami disminorea, penyebab timbulnya ketidakstabilan emosi ini adalah penurunan hormone estrogen dan progesterone saat menstruasi sehingga memicu terjadinya penurunan sintesis hormone serotonin yang pada akhirnya menyebabkan mood dan emosi seseorang menjadi tidak stabil (Putri, 2013). Penelitian ini sejalan dengan penelitian joshi (2013) menjelaskan bahwa perubahan psikologis atau mood adalah sebuah perubahan psikologis atau mood adalah sebuah masalah

yang sering dikeluhkan oleh partisipan saat mengalami disminorea, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 54,7% mengalami perubahan psikologis saat menstruasi. Aktifitas sehari-hari remaja perempuan saat mengalami dismiorea cenderung menurun, penelitian yang dilakukan saguni (2013) di SMA Kristen 1 Tomohon, menunjukkan bahwa disminorea ini menganggu aktifitas remaja terganggu yang mengakibatkan siswi tidak berkosentrasi saat belajar dan banyak absensi di sekolah.

Berdasarkan Asumsi peneliti Dampak yang dialami masing-masing partisipan sangatlah berbeda, dimana dampak ini muncul akibat kurang tepatnya penanganan serta pencegahan disminorea. Pendidikan kesehatan mengenai disminorea perlu diberikan kepada pelajar dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, yang diharapkan nanti pada akhirnya dapat merubah sikap dan prilaku remaja dalam meminimalisir dampak yang terjadi akibat timbulnya disminorrea setiap kali menstruasi terjadi.

Upaya Penanganan Disminorea yang Dilakukan Partisipan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Cara untuk menangani disminorea masing-masing orang berbeda-beda, disminorea dapat diatasi dengan berbagai upaya salah satu upaya yang dapat kita lakukan adalah dengan terapi non-farmakologi, terapi non-farmakologi yang dilakukan partisipan yaitu istirahat, minum atau kompres air hangat, minum air jahe, minum susu dan tidur. Hasil pelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Wilis, 2011 dalam penelitian Nuryani (2011) menunjukkan bahwa upaya mengatasi nyeri yang dapat dilakukan adalah dengan istirahat, penggunaan obat-obatan (penggunaan minyak angina, penggunaan obat analgetik dan obat tradisional) dan menggunakan teknik relaksasi (massase atau menekan daerah perut, dan kompres air hangat).

Istirahat adalah salah satu cara yang sering dilakukan untuk menangani disminorea, istirahat tersebut dilakukan dengan cara tidur, dimana menurut mereka tidur mampu membuat tubuh rileks dan mengurangi nyeri yang mereka rasakan. Hal ini sesuai dengan teori, dimana istirahat dapat membantu merilekskan otot-otot dan sistem saraf, Semakin lama seseorang itu istirahat maka tubuh akan lebih rileks, istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang, istirahat dan tidur yang cukup akan membuat tubuh baru dapat berfungsi secara optimal Asmadi (2008, dalam mustaqimah, 2013). Penelitian yang dilakukan Mustaqimah (2013) di siswi MTS Ma'arif Nyatnyono Kabupaten semarang menunjukkan bahwa sebagian besar responden menangani disminorea dengan hanya beristirahat (tidur) yaitu sejumlah 14 siswi (23,0%) dari 61 siswi, sedangkan penanganan kombinasi yang dilakukan responden sebagian besar ditunjukkan pada penanganan istirahat dan tidur yaitu sejumlah 9 siswi (14,8%).

Kosumsi air rebusan jahe juga terbukti mampu meurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh partisipan. Hal ini diperkuat dengan teori yang dikemukakan oleh Ekawati (2012, dalam Wulan, 2019) bahwa rimpang jahe atau zingiber officinale bersifat anti inflamasi / peradanga. Peradangan tubuh yang terjadi akibat sistem autoimun dalam mengeluarkan zat yang bernama prostaglandin yang menyebabkan rasa sakit di daerah perdanga. Obat golongan NSAID (non steroid anti inflamatori drugs) mempunyai efek samping yang berbahayaterhadap sistem tubuh lainnya (nyeri lambung dan kerusakan ginjal) jahe mengandung gingerol yang memblok prortaglandin. Jahe memiliki keefektivitas yang sama dengan ibu profen dalam mengurangi nyeri menstruasi.

Menurut asumsi peneliti, mengkosumsi air rebusa jahe dapat menurunkan nyeri haid. Rebusan air jahe mempunyai aktivitas antioksi dan mengandung senyawa fenolik. Air rebusan jahe tersebut memiliki kandungan Atsirin, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (penghilang rasa nyeri), anti inflamasi dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkosumsi rebusan jahe secara rutin. Terpenuhinya asupan gizi seperti kalsium, magnesium, Vitamin A,E, B6 dan C juga

menjadi salah satu cara yang dapat membantu meringankan disminorea yang dirasakan oleh remaja, susu merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung kalsium, dimana pada saat remaja dianjurkan mengkonsumsi satu gelas susu yang mengandung 500-800 ml kalsium setiap hari, karena kalsium dapat membantu mengurangi kram dan kejang perut saat menstruasi Sunita, (2011, dalam Susilowati, 2014).

Menurut asumsi peneliti Penanganan nyeri menstruasi yang dialami selain bisa dilakukan dirumah, bisa juga dipuskesmas, atau tempat praktik tenaga kesehatan, namun sayangnya, saat ini motivasi dan keinginan remaja untuk periksa ke pelayanan kesehatan terkait disminore masih sangat rendah. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara dimana semua partisipan mengatakan tidak pernah melakukan kunjungan ke pelayanan kesehatan terkait disminore yang mereka alami. Mereka mengatakan disminorea yang mereka alami masih bisa mereka tangani sendiri, sehingga tidak memerlukan bantuan dari tenaga kesehatan. Padahal berkunjung ke pelayanan kesehatan tidak harus menunggu kita dalam keadaan sakit, karena mencegah lebih baik dari pada mengobati. Rendahnya motivasi dan keinginan remaja untuk melakukan pemeriksaan kesehatan ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor dimana salah satu faktor yang penting yakni pengetahuan remaja tentang disminorea, pengetahuan membuat para remaja memiliki kesadaran atau motivasi untuk melakukan sesuatu sesuai kebutuhan Trisnawaty, (2012).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada partisipan peneliti dapat disimpulkan bahwa karakteristik disminorea yang dialami oleh masing-masing partisipan berbeda-beda, baik dari segi durasi nyeri, sifat nyeri, gejala penyerta nyeri, derajat nyeri, lokasi dan kualitas dari nyeri itu sendiri. Karakteristik nyeri haid (*Disminorea*) ini berdasarkan hasil wawancara secara mendalam kepada 7 partisipan menghasilkan dua sub-tema yakni: 1) kualitas (rasa nyeri), dan 2) tingkatan atau derajat nyeri. Disminorea yang dialami oleh remaja perempuan akan menimbulkan dampak dalam kehidupan sehari-harinya, adapun dampak disminorea dalam penelitian ini berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh partisipan penelitian ini berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh partisipan didapatkan empat sub-tema yaitu, 1) perubahan pola makan, 2) perubahan pola tidur, 3) perubahan psikologis yang dialami partisipan saat menstruasi dan 4) perubahan proses belajar partisipan saat mengalami disminorea. Disminorea yang dialami jika tidak ditangani dengan tepat, maka akan berdampak pada kehidupan sehari-hari remaja tersebut, adapun penanganan nyeri yang dilakukan ini sebagai upaya untuk meminimalisir ketidaknyamanan yang dirasakan akibat disminorea yang diderita oleh siswi tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrino, R & Janah, R. (2019). Analisa Stressor pada ibu hamil primipara terhadap proses persalinan. *Real in Nursing Journal*, 2(3), 86–98.
- Anita. (2015). Hubungan Kecemasan dengan kejadian disminorea pada remaja putri di SMA Al Huda Lampung Selatan. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 9(3), 132–138.

- Anita, LNM. (2018). Karakteristik disminorea pada mahasiswa kebidanan anggatan 2015 di Bali.. *Jurnal Medika*, 7(12).
- Astuti, E, P & Noranita, L. (2016). Prevalensi kejadian gangguan menstruasi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) pada siswi VII SMP. *Journal ilmu kebidanan* 1(3). Diakses pada 31 januari 2020.
- Adysyeh. (2015). Alat ukur kecemasan Hrs-A. diakses pada 31 Januari 2020
- Bahri, A. A. (2013). Artikel Penelitian Hubungan antara Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore pada Mahasiswa Pre-Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012 -. 4(3), 815–821.
- Emzir. (2014). Metedologi penelitian kualitatif. Jakarta: Interpratama Mandiri.
- Ernawati. (2017). manajemen kesehatan menstruasi. Universitas andalag. Global one.
- Hasanah, O. (2019). Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri. Diakses pada 21 Januari 2020
- Hidayat, A.A. (2010). Metode penelitian kebidanan teknik analisis Data. jakarta: salemba Medika.
- Janiwarti, B. (2013). Pendidikan Psikologi Untuk Bidan (H. Dewiberta, ed.). Yogyakarta.
- junianan, NLY. (2019). derajat disminorea dengan upaya penanganan pada remaja putri. jurnalalgerma keperawatan. Vol 12, no 2.
- Karen J. Berkley, P. (2013). *Primary dysmenorrhea an urgent mandate. Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate*, VOL XXI, 8.
- Khotimah, H. (2014). Pengetahuan Remaja putri tentang menstruasi dalam menghadapi[I] disminorea. *Jurnal Ners and Midwifery Indonesia*. Vol 2 no 3. Diakses pada 1 Februari 2020.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Hubungan sindrome pramenstruasi dengan tingkat kecemasan pada siswi kelas IX Jurusan Akutansi. Pengaruh Dismenorea Pada Remaja, 323–329.
- Laili, S. I., Dewi, L.L. 2014. Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome Di SMP 2 SOOKO Mojokerto. Jurnal: STIKES PPNI Bina sehat Mojokerto.
- Manan, E. (2013). kamus cerdik kesehatan wanita. Bandung: Flashbooks.
- Maulina, I. (2018). Peran Guru Bimbingan Konseling dalam mengatasi kecemasan siswa meghadapi ujian Nasional Di SMP Neger Banda Aceh. Diakses Pada 29 Januari 2020.
- Neolaka, A. (2016). Metode penelitian dan statistik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- National institute of mental health. (2016). *anxiety disolder. Anxiety Disolder*, 3(ISSN 2477-1686).
- Pratiwi, J. R. (2019). Efikasi diri dan kecemasan terhadap disminorea pada siswi SMP Negeri 5 Samarinda. *Jurnal midwifery*, vol 3 No 1. Diakses pada 6 Januari 2020
- Prihatanti. (2010). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian disminorea pada remaja putri dipondok pasantrean imam syuhodo polokkartoto sukoharjo.diakses pada 10 Januari 2020
- Sukarni, K. (2013). Kehamilan, Persalinan, dan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwoastuti, E. Walyani, E. (2015). Panduan materi kesehatan reproduksi dan keluarga berencana. Yogyakarta. Pustaka baru press.
- Pieter, H. Z. (2010). Pengantar psikologi untuk kebidanan. Jakarta. Karisma putra utama.
- Pieter, H. Z. (2011). Pengantar psikologi untuk Keperawatan. Jakarta. Karisma putra utama.
- Ristiani, N. Imelda E.B. Hutagoal, eka bebasari. (2013). Hubungan olahraga teratur dengan kejadian disminorea primer pada remaja putri di pekanbaru, (online), <http://repository.unri.ac.id> di akses pada 23 desember 2019.
- Rosmiyati. (2018). Pengaruh air rebusan kunyit asam terhadap nyeri disminorea pada remaja putri. *Jurnal kebidanan* vol 4 no 4. Diakses pada 31 januari 2020.

- Saryono dan anggraeni,M.D. (2013). Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saguni, R.C. (2013). Hubungan Disminorea dengan aktifitas belajar remaja putridi SMA Kristen Tomohon. E jurnal Keperawatan. Vol 1 no 1. Diakses pada 30 Januari 2020.
- Sinha, s., Srivastava, J.P., (2016). A study of menstrual pattern and prevalence of dysmenorrhea during menstruation among school going adolescent girls in lucknow district, uttar Pradesh, india. International journal of community medicine and public health 3(5) 1200-1203. Di akses tanggal 31 januari 2020 dari <http://www.ijcmph.com>
- Siyamti, S., Pertiwi, H.W. (2011). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Sindrom Premenstruasi Pada MAhasiwwi tingkat II. Jurnal: Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali.
- Susanti, H.D.Ilmiasih, R., Arvianti, A. (2017). Hubungan Tingkat Keparahan PMS Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri. Jurnal: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sulistyrini, S. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian disminorea primer pada siswi SMA PGRI 2 Palembang. Vol 5 no 1. Diakses pada 1 Februari 2020.
- Sriati Aat. (2008). Tinjauan tentang stress. <Http://www.akademik.unsri.ac.id>. Di unduh pada 30 januari 2020.
- Tanjung, R.M. (2019). Analisis ibu nifas dalam keikutsertaan kontrasepsi mantap pasca salin di wilayah kerja puskesmas Guguk panjang Kota Bukittinggi. LTA Prodi DIV Kevidan Universitas Ford de kock Bukittinggi tidak diterbitkan.
- Pediatri, S. (2010). Gambaran Disminorea pada remaja putri sekolah menengah pertama di manado. Diakses pada 10 Agustus 2020
- Putri, S.A. (2017). Hubungan antara nyeri haid (disminorea) terhadap aktifitas belajar pada Remaja putri di Jakarta. Diakses pada 1 Februari 2020.
- Yastirin, (2017). Prevalensi tingkat kecemasan. Jurnal kesehatan ibu dan anak akademi kebidanan An-nur. Vol 2 No 1. Diakses pada 04 Februari 2020
- Wati S. E. (2015). Anxiety of School-Age Children (10-12 years) Face Menarche at Majoroto Village Kediri City. Jurnal Efektor, Nomor 26, desember 2019
- Wahyuni, R. (2010). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Sindroma Pramenstruasi Pada Siswi SMP Negeri 4 Surakarta. Jurnal: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta.
- Wahyuni, R. (2014). Kejadian dismenorhea pada mahasiswa universitas pasir pengaraian. Riau: jurnal kebidanan maternity and neonatal, volume 1.
- Wulandari, A. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen disminorea pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota Pekanbaru. JOM FKp, Vol 5 No 2. Diakses pada 31 Januari 2020.
- World Health Organization (WHO). (2014). Adolescent Development: Topic at Glance.*